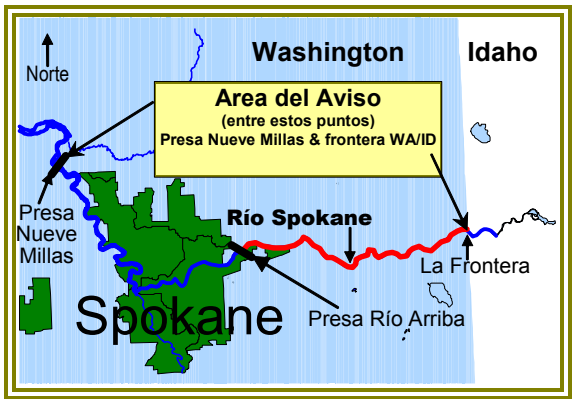
Un Aviso de Salud sobre La Consumición de Pescado Del Río Spokane (inglés: Spokane River)

Información Actualizada, Marzo 2001

Antecedentes

En agosto de 1999, los Departamentos de Ecología y de Salud del Estado de Washington, en colaboración con el Distrito Regional de Salud de Spokane, avisó al público que deben limitar su consumición de pescado procedente del Río Spokane. El aviso le informaba sobre tres especies de peces que contenían niveles de plomo más altos de lo normal. Se encontraban tales peces en el río desde la frontera entre Washington/Idaho hasta la 'Puente de Siete Millas' (inglés: Seven Mile Bridge), que queda un poco río arriba de la Presa de Nueve Millas (inglés: Nine Mile Dam).



Después de haber hecho más análisis de los peces del Río Spokane, se demostraba en ellos la presencia de bifenilos policlorados (PCBs). Ahora, se ha cambiado el aviso de salud para incluir los resultados del análisis de PCBs. Los Departamentos de Salud estatales y locales establecieron nuevos límites sobre la cantidad de pescado que se puede comer con menor riesgo procedente del área que queda entre la frontera de los estados de Washington/Idaho y la Presa Nueve Millas, para proteger la salud pública. Vea la Tabla 1ª.

Esta información no tiene la intención de desanimarle de incluir pescado en su dieta, el cual es una buena fuente de proteína de menos grasa y de ácidos grasosos esenciales. Una dieta que incluye pescado una vez a la semana puede ayudar en bajar su riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Hay que utilizar este aviso como guía para ayudarle planear cuales peces del Río Spokane que usted debe sacar, y también con cual frecuencia y cuanto pescado se debe comer.

También, usted debe saber que aunque este aviso contiene información sobre especies de peces específicos del Río Spokane, hay otros cuerpos de agua en el estado de Washington que tengan avisos sugiriendo límites sobre la cantidad de pescado que se puede comer con menor riesgo.

Consulte con el Departamento de Salud local para los avisos actualizados que pertenecen a las áreas donde usted pesca.

Mensajes Importantes para la salud:

- **Nadie debe comer trucha arco iris o pescado blanco montañoso que se pescan del Río Spokane entre la Presa Río Arriba y la frontera de Washington/Idaho.**
- **Los límites sugeridos para la cantidad sana de pescado que se puede comer han sido establecido para las áreas arriba y bajo de la Presa Río Arriba. Vea a la Tabla 1ª.**
- **Las mujeres embarazadas, las mujeres que están considerando embarazarse, y todos los niños menores de seis años, deben seguir cuidadosamente los límites de cantidades que se encuentran en la Tabla 1ª.**

Los contaminantes pertinentes
El plomo y PCBs se hallaron en niveles elevados en tres de los especies de peces que fueron analizados: **trucha arco iris, pescado blanco montañoso, y pez chupador escama grande**. Estos peces fueron capturados en el Río Spokane entre la Presa Nueve Millas y la frontera de Washington/Idaho. El área relacionada con la mayor preocupación, donde se encuentran niveles más altos de PCBs en los peces y el sedimento, es el segmento del río entre la Presa Río Arriba y la frontera de Washington/Idaho. Vea al mapa. El área colorada de rojo demuestra la parte del río arriba de la Presa Río Arriba. También se encontraron en los peces, los metales de cadmio y zinc pero en niveles que no causaban un riesgo para la salud humana.

¿Qué son PCBs y plomo, y cómo llegaron a estar en el Río Spokane?
PCBs son sustancias sintéticas, fabricadas en un laboratorio que se usaban como líquido aislante para transformadores y condensadores de electricidad. En los Estados Unidos, se paró la producción de PCBs por los fines de los años setenta. Se encuentran los PCBs por todas partes porque estaba utilizado extensivamente y toma mucho tiempo para descomponerse. Los PCBs se acumulan en la grasa de humanos y de animales.

El plomo es un elemento natural que existe en niveles bajos por todo nuestro medioambiente. Por décadas la región había tenido mucha actividad de minería a piedra dura que ha causado niveles altos de plomo y otros metales en las aguas y los sedimentos que entran al Río Spokane procedente del Lago Coeur d'Alene (inglés: Lake Coeur d'Alene).

Los peces ingieren contaminantes del agua en que viven y de la comida que comen. Los peces de rapiña más grandes y viejos tienen la tendencia de contener más PCBs y plomo que los peces más jóvenes y pequeños porque estos contaminantes se acumulan en los peces a plazo largo. También los mismos contaminantes pueden acumularse en los seres humanos.

¿Cuáles son los efectos dañinos de los PCBs y plomo?
¿Quién debe preocuparse?

Las mujeres embarazadas y las mujeres considerando embarazarse deben de seguir cuidadosamente, los límites listados en la Lista 1. El feto es susceptible particularmente a los efectos dañinos de plomo y PCBs cuando la madre come pescado contaminado. Tales efectos pueden incluir problemas de aprendizaje que aparezcan durante la niñez.

Los efectos negativos se demuestran en el comportamiento de un niño y su capacidad de aprender, y también, pueden ocurrir en los niños que están expuestos al plomo desde nacimiento hasta los seis años de edad**. Debido a que se hallaron los niveles más altos de plomo en muestras de pescado entero, es muy importante que los niños menores de seis años coman solamente filetes de pescado según los límites en la Tabla 1.**

La población general

Los estudios con animales han demostrado que los PCBs afectan a los sistemas reproductivos e inmunológicos, al hígado y al tiroideo. Los PCBs se consideran probables carcinógenos humanos. **Todos los adultos y niños deben observar los límites dados en Tabla 1.**

¿Cuánto pescado debe comerse?

Nadie debe comer trucha arco iris o pescado blanco montañoso que se han sacado del segmento del río entre la Presa Río Arriba y la frontera de Washington con Idaho. Los límites alimenticios de filetes de pescado que están en la Tabla 1, se consideran como protectores de todos los adultos (incluyendo mujeres embarazadas) y niños. **Todas las comidas de pescado deben prepararse como filetes porque los peces enteros contienen niveles más altos de plomo y PCBs.**

Lista 1. Límites sugeridos para la consumición de filetes de pescado.

Especie de pez	Cantidad recomendada
Río arriba de la Presa Río Arriba hasta la frontera de WA/ID	
Trucha arco iris	Ninguna
Pescado blanco montañoso	Ninguna
Pez chupador de escama grande	Una porción al mes
Río abajo de la Presa Río Arriba hasta la Presa Nueve Millas	
Trucha arco iris	Una porción al mes
Pescado blanco montañoso	Una porción cada otro mes
Pez chupador de escama grande	Una porción al mes

Nota: Una porción es 8 onzas de pescado para un adulto mediano. Las porciones deben bajarse para niños.

Es saludable comer diferentes especies de pescado tal como no se combine el límite de porciones para cada especie. Por ejemplo, cada mes usted puede comer una porción de trucha **O** una porción de pez chupador **O** puede comer una porción de pescado blanco cada otro mes. Los adultos (**excepto las mujeres embarazadas o mujeres considerando embarazarse**) y niños pueden comer más pescado cada mes tal que no comen más pescado que el total recomendado para un año. Por ejemplo, 12 porciones de trucha arco iris pueden comerse durante los meses veraniegos de pescar, pero no se podrán comer más porciones de trucha, pescado blanco o pez chupador el resto de ese año.

Reducir la exposición a los contaminantes en pescado

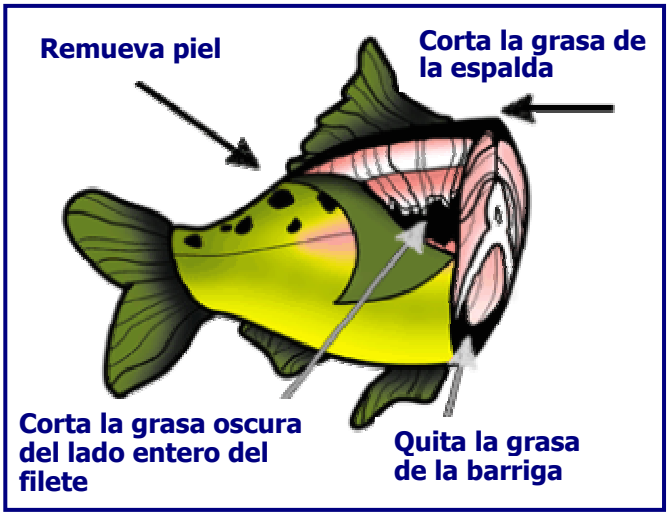
Los límites para la consumición de filetes de pescado en la Tabla 1 se consideran protectivos de la salud humana sin preocupación del tamaño del pez, su preparación o manera de cocinar. Sin embargo, usted puede reducir más su exposición al escoger peces más pequeños y por preparar y cocinar su pescado según las instrucciones que siguen.

Preparación del filete de pescado

Remueve la cabeza, las tripas y los huesos del pescado (proceso de hacer filete), para reducir la exposición al plomo. Los PCBs se acumulan en la grasa del pez, entonces hay que remover la piel y quitarle la grasa del filete para reducir la exposición a los PCBs.

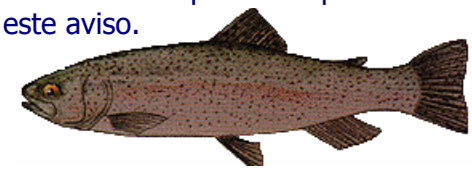
Maneras de cocinar

Al cocinar el pescado no se destruyen estos tipos de contaminantes, pero la manera de cocinar puede ayudar en reducir su exposición a los PCBs. Prepare su pescado según el diagrama abajo y áselo a la parrilla u hornea el pescado para que la grasa contaminada gotee del pescado. No utilice la grasa para hacer salsas o para cocinar otras comidas.



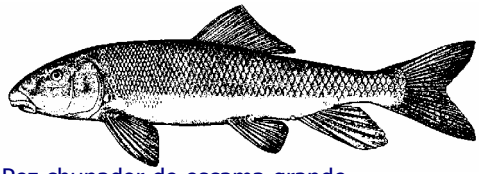
¿Cómo se ven los peces más contaminados?

El Departamento de Pez y Vida Silvestre del Estado de Washington provee las siguientes fotos de los especies de peces discutidos en este aviso.



Trucha arco iris

Pez Blanco Montañoso



Pez chupador de escama grande

Otros asuntos de salud relacionados al Río Spokane

Se han encontrado niveles elevados de metales en los suelos arenosos playeros ubicados en partes del río arriba del Río Spokane, desde 'Plantes Ferry' río arriba hasta la frontera de Washington/Idaho. El Distrito Regional de Salud de Spokane ha emitido un aviso sobre varias actividades para poder gozar del río, tal que limiten contacto con los suelos playeros en las orillas que contienen plomo. Para recibir una copia de este aviso llame al Distrito Regional de Salud de Spokane a (509) 324-1560 extensión 3.

Para obtener más información

Para recibir más información sobre los asuntos de salud relacionados a la consumición de pescado del Río Spokane, por favor póngase en contacto con el Departamento de Salud del Estado de Washington sin cobro a 1-877-485-7316.También, usted puede llamar al Distrito Regional de Salud de Spokane a (509) 324-1560, extensión 3.

Otras formas de exposición al plomo

La mayoría de contacto con el plomo ocurre en la casa por medio de las actividades de pasatiempos y el uso de pinturas hechas de plomo. Si su casa fue construida antes de 1978, hay una posibilidad que su casa tiene partes pintadas con pintura hecha de plomo. Para recibir más información sobre el plomo, pintura hecha de plomo y maneras que le ayudan reducir su exposición al plomo, por favor póngase en contacto con el Distrito Regional de Salud de Spokane a (509) 324-1560, extensión 3.

Dept. of Ecology Publicación: 02-09-076ES